

DESARROLLANDO LA AUTOCOMPASIÓN

No siempre podemos obtener lo que queremos. No siempre podemos ser la persona que queremos ser.

Cuando negamos o resistimos esta realidad, el sufrimiento surge en forma de estrés, frustración, y autocrítica. Sin embargo, cuando esta realidad es aceptada con benevolencia, generamos emociones positivas como la compasión y el cuidado, las que nos ayudan a enfrentar nuestra situación.

Kristin Neff

La actitud de la compasión parte por una percepción clara del sufrimiento de otro. La práctica de *mindfulness* ayuda a generar esta percepción clara a través del cultivo de una actitud abierta y no juzgadora de la experiencia presente. Pero la compasión no consiste solo en percibir el sufrimiento, sino también en dejarse tocar por el mismo y sentirse movilizado a aliviarlo. La compasión es el llamado a ofrecer nuestra presencia amable a otro ser que sufre, es prestar una mano a otro que la necesita para atravesar un momento difícil. La compasión involucra relacionarse con los errores y debilidades de los demás sin juzgar a la persona como esencialmente mala, sino que viendo estas debilidades o errores en el contexto de nuestra vulnerabilidad humana compartida: todos somos falibles y estamos juntos en el mismo barco.

La autocompasión es esta misma actitud de cuidado y amabilidad, solo que en vez de estar dirigida hacia otros, está dirigida hacia uno mismo. La investigadora Kristin Neff identifica tres componentes de la autocompasión. El primero es la *amabilidad*, que en este contexto consiste en ser comprensivo y compasivo con uno mismo cuando uno se siente inadecuado, incompetente, inepto, poco atractivo, etcétera. El segundo componente es la *humanidad compartida*, y consiste en revertir la tendencia

a aislarnos cuando estamos sufriendo, pensando que «solo a mí me pueden pasar estas cosas»; en la actitud autocompasiva hacemos lo contrario, tomando perspectiva y recordando que nuestro sufrimiento es compartido por muchos, y más aun, que la imperfección y el dolor son parte de la experiencia humana. El tercer componente es *mindfulness*, que aquí se entiende como la capacidad de observar abiertamente nuestra experiencia sin sobreidentificarnos con ella. Desde la actitud autocompasiva tomamos una perspectiva balanceada hacia nuestras emociones, de manera que nuestro dolor no es negado o reprimido, pero tampoco nos identificamos completamente con él.

¿Qué no es autocompasión? La autocompasión no es sentir lástima hacia uno mismo. En la autolástima uno ve los propios dolores como más profundos y más importantes que los de los demás, reforzando el sentido de un ego separado. Además, la autolástima nos inmoviliza, bloqueando nuestra energía creativa, dejándonos enfrascados en nuestros lamentos.

La autocompasión tampoco consiste en tener una gran autoestima. La autoestima se basa en la evaluación que hacemos de nuestras cualidades (inteligencia, fuerza, apariencia, riqueza, éxito, etcétera) en comparación con otros. Si nos situamos por sobre el promedio, nuestra autoestima es relativamente alta. Pero como es obvio, ¡no podemos estar todos por sobre el promedio al mismo tiempo! Por esto, la autoestima está ligada a una mirada competitiva de nuestra vida y a una mirada cosificante de nosotros mismos, al vernos como productos competitivos (desde un punto de vista laboral, intelectual, educacional, sexual o económico).

Mientras que una gran autoestima es relativamente inestable —depende de factores externos y se correlaciona con el narcisismo—, la autocompasión es más estable porque depende de factores internos y no tiene relación con el narcisismo.

Finalmente, la autocompasión no es autoindulgencia. Ser compasivo con uno mismo no implica que uno va a permitirse estar

echado viendo tele y comiendo helado todo el día, lo cual estaría más cercano a la «compasión idiota» dirigida hacia uno mismo. Diversas investigaciones afirman que las personas autocompasivas tienden a ser también más efectivas a la hora de cumplir sus objetivos. Esto se debe a que su motivación para hacer las cosas es interna y no impuesta desde afuera, y porque están menos preocupadas por la posibilidad de obtener un resultado negativo en sus intentos. La autocrítica y la autoexigencia nos motivan a hacer las cosas, y lo que nos motiva en ellas es el miedo al fracaso. Pero el miedo como motivación tiene importantes costos para la salud mental y física. La autocompasión, en cambio, provee un espacio amplio desde el cual actuar sin preocuparnos excesivamente por el éxito/fracaso, funcionando entonces como una motivación por amor, en vez de una por temor.

PRÁCTICA

Al momento de enfrentar emociones difíciles, en vez de aumentar el sufrimiento a través del juicio automático, puede ser útil hacer una pausa, comenzar a respirar profundamente, llevar una mano hacia el vientre o el centro del pecho y repetir internamente estas frases:

«Este es un momento doloroso.
El dolor es parte de la vida.
Que pueda ser amable conmigo mismo.
Que pueda brindarme la compasión que necesito.»

Estas frases incluyen los tres elementos de la autocompasión antes mencionados. La primera línea involucra la atención plena, la segunda involucra la humanidad compartida, y las dos finales involucran la amabilidad. Puedes hacer frases propias que calcen mejor con tu estilo y memorizarlas para tenerlas a mano. Si practicas con frases, es muy importante que estén cargadas de intención y no sean una simple repetición vacía.

Otra idea que puede ser efectiva, especialmente en momentos difíciles, consiste en evocar imaginariamente la presencia de al-

guien que sientas que te conoce profundamente y que te ama con todas tus virtudes y debilidades. Si es difícil pensar en alguien en concreto, puedes evocar la presencia de un ser bondadoso que admires, un guía espiritual, o un hombre o mujer sabios que puedas imaginar. Luego, haz la pregunta: «¿Cómo me miraría y qué me diría esta persona en este preciso momento?». Hazlo lentamente, sin apuros, y simplemente absorbe lo que surja. Incluso puedes usar la información que recibas de esta imaginería para escribirte una carta a ti mismo desde el punto de vista de este amigo incondicional. Luego de escribirla, puedes dejar esa carta, y volver a leerla horas o días después y ver qué surge en tu experiencia.

Finalmente, la práctica de meditación *mindfulness*, es un modo concreto de cultivar una actitud autocompasiva a largo plazo, como lo demuestran ya varios estudios. Dejar un rato cada día para sentarte a estar presente con tu experiencia inmediata desde una actitud abierta de aceptación y curiosidad, cambiará tu actitud hacia ti mismo, dando paso a un modo de estar que apoye tu propia felicidad y la de los demás.